

LA GAZETTE DU FUDOKAN

SSFJ

Marseille - Puyricard - Osaka

LA GAZETTE DU FUDOKAN - Bulletin N°4, Août 1999 à parution lunatique prix de revient 15 f

Éditorial :

C'est bientôt la reprise! Avant de nous revoir , voici une petite analyse de la saison passée. Avec environ une quarantaine de licenciés la saison 98/99 a été satisfaisante, la réussite était au rendez-vous des examens de grades et il faut le reconnaître la qualité technique de nos pratiquants n'a cessé de s'améliorer au fil des mois, la version plus sportive de notre activité nous a permis d'apprécier la bonne tenue de nos compétiteurs lors des championnats inter - régionaux. De plus l'esprit de club a été renforcé, par l'initiative de Robert Mauran car sur son idée nous avons organisé un stage de clôture réunissant les pratiquants marseillais et ceux de Puyricard, le tout se terminant chez Robert autour de plusieurs tables pour un déjeuner champêtre. Devant un tel accueil nous ne pouvons qu ' espérer reconduire ce genre de réunion.

Nos remerciements les plus sincères à Madame et Monsieur Robert Mauran.

Pour la saison 2000 nous vous proposons d'autres projets, tout d'abord un voyage au Japon au mois d'avril à l'occasion duquel nous pourrions pratiquer le Kendo dans beaucoup de Dojo et particulièrement à l'Université d'Éducation Physique d'Osaka dont le professeur est Sakudo Masao 8e Dan, ensuite la possible venue de ce même professeur à Marseille comme nous l'avions souhaité ces dernières années, et peut-être, si les parents participent à l'encadrement, les premières compétitions pour les enfants. Pour d'autres projets nous restons à l'écoute de toutes les idées proposées.

Le Fudokan espère vous retrouver tous en grande forme dès la rentrée .

Alain Hagopian

HISTORIQUE (suite et fin)

ORIGINES et ÉVOLUTION du KENDO

Le Kendo et les autres arts martiaux tombèrent en disgrâce. Ils furent complètement rayés des programmes scolaires; Le Butokukai, organisation composée de membres de la haute société qui encourageaient le développement du Kendo fut démantelée.

L'Histoire du Kendo s'interrompt quelque temps. Cette halte apparemment sombre donna aux fervents amateurs du Kendo le temps d'étudier les moyens de le purger de ses abus et d'en faire un sport pur. Les efforts consacrés à cet objectif donnèrent naissance au Shinai Kyogi, une forme pure de Kendo. En 1952, il fit partie du programme d'éducation physique des classes. Tout en critiquant sévèrement les aspects négatifs du kendo traditionnel, le Ministre de l'Éducation Nationale participa à un programme d'étude destiné à promouvoir une nouvelle forme d'entraînement au Kendo. En 1953, les restrictions pesant sur l'éducation physique sociale furent levées. L'étude des formes et du contenu du Kendo montra qu'il était un moyen de développer le corps et l'esprit des jeunes gens. Il fut donc introduit officiellement dans le programme général d'éducation physique. En 1952, la fédération nationale japonaise de Kendo (Zen Ken Ren) fut fondée et le Kendo fut introduit dans les rencontres d'athlétisme nationales. Le Ministre de l'Éducation nationale institua un cours de Kendo dans les écoles qui prit effet pour les étudiants des écoles primaires en 1957; en 1962, il rendit le Kendo obligatoire pour les étudiants des écoles primaires et des lycées. Il ne faut pas oublier que le Kendo reconnu officiellement et socialement est loin de l'art martial de la période féodale japonaise: c'est un nouveau système d'entraînement physique assimilé à un sport et reposant sur les principes de la société démocratique. Aujourd'hui de nombreux jeunes gens se sont engagés dans l'étude du Kendo et c'est avec enthousiasme qu'ils essaient d'apprendre la courtoisie et de perfectionner leurs techniques. C'est ainsi – en apprenant tout ce que le Kendo apporte – que les jeunes gens peuvent développer leur personnalité, témoigner de l'amour qu'ils portent à la Société et à la Nation dont ils font partie et contribuer ainsi au développement de l'humanité et de la civilisation humaine.

Par tradition, le Kendo est un art martial masculin. Les femmes qui s'entraînaient autrefois, à utiliser une sorte de lance appelée Naginata ont rarement manié le sabre. Tout efois, le Kendo pouvant s'adapter aux besoins physiques et techniques féminins, les femmes sont de plus en plus nombreuses à choisir ce sport.

Fin

Extrait de « Bases du Kendo »
Réalisation par la Fédération Japonaise de Kendo

TECHNIQUE (suite)

APPLICATION des MOUVEMENTS

Entraînement renforcé.

Au cours de cette phase, vous vous entraînez pour maîtriser les mouvements de base, les uchi et les mouvements d'application, si intensément que vous pouvez alors les utiliser avec une liberté totale quelque soit la combinaison que la situation exige.

Vous mettez à profit votre connaissance des bases en vous mesurant à un adversaire jusqu'à ce que vous atteignez le niveau à partir duquel l'élément de réflexion intervienne activement (élément inhérent au terme japonais *keiko* qui désigne l'entraînement).

Les exemples suivants sont des exemples d'entraînement renforcé : *uchi-kaeshi*, *kakari geiko*, *hikitate-geiko*, *gokaku geiko* et *shiai geiko*.

1 . Uchi kaeshi.

Cette méthode est indispensable aux débutants et aux kendokas expérimentés car elle développe l'action harmonieuse du corps tout entier, assouplit les muscles, elle contribue à rendre les pieds plus agiles, les attaques plus précises. De plus, elle accroît la résistance des pieds et des bras et permet une plus grande coordination de tout le corps dans l'action. Pour le kendoka dont les techniques ont perdu de leur efficacité, rien n'est plus utile que la pratique du uchi kaeshi pour redonner ampleur et précision à ses gestes. Cette méthode constitue également une excellente série d'exercices d'échauffement ou de refroidissement.

Série de uchi-kaeshi (kiri-kaeshi) côté gauche – côté droit du men.

L'extraordinaire efficacité de cette méthode est due aux efforts qu'elle exige. Lorsqu'un homme est fort, il se repose bien souvent uniquement sur sa force pour vaincre. Si son esprit est fort, ou encore si sa technique est brillante, il dépendra entièrement de l'un ou de l'autre de ses atouts à l'exception de tous les autres. Ceci est néfaste car des attaques ne peuvent être précises que si l'esprit, la force et la technique se fondent dans l'action. Les uchi-kaeshi exigent que ces trois aspects entrent en jeu en même temps. Si l'un des trois manque ou n'a pas l'efficacité voulue, le uchi-kaeshi échouera.

A suivre

L'ARMURE de KENDO

1) Fonction et qualités d'une bonne armure :

- Elle amortit les chocs
- Elle doit :
 - résister à l'usure; pour cela, l'armure devra garder le mieux possible sa forme d'origine pour éviter qu'elle ne se déchire.
 - laisser le corps le plus libre possible de tous mouvements.
 - absorber au mieux la transpiration.
 - être bien maniable et en particulier les Kote dans les mouvements de Tenouchi.

2) Quand et comment acheter une « bonne » armure ?

- L'achat, dit-on, doit se faire en automne.
En effet, cette période étant la moins humide (humidité = ennemie naturelle de l'armure), il est préférable de commencer à utiliser la nouvelle armure en cette saison; elle s'adaptera ainsi mieux à votre corps.
- Le choix du poids de l'armure demande beaucoup d'attention : une armure lourde fatigue plus vite.

A. Le MEN

- Autrefois, le MENGANE était fait en métal (du maillecort pour les MEN de luxe).
- Actuellement, pour alléger le MEN, on utilise l'inox ou le duralumin et du titane pour ceux de luxe. Le MENGANE en titane présente l'avantage de dureté du métal pour un poids réduit de moitié. Il est largement utilisé et reste le MENGANE idéal.
- Le MEN neuf doit être un peu étroit. Il est même conseillé d'acheter un MEN qui tient en place sans en attacher les MENCHIMO. Ainsi, il prendra parfaitement la forme de votre tête.
- Un bon MEN dépend de la qualité de l'UCHIWA.
- Avant d'acheter son MEN, il est recommandé de bien l'essayer.

Les conseils:

- 1) Retourner le MEN et tirer l'UCHIGAWA au niveau du menton vers soi. Si les côtés latéraux de l'UCHIGAWA répondent uniformément, l'UCHIGAWA est de bonne qualité.
- 2) Prenez le MEN de face et vérifiez que l'axe du MENGANE corresponde à celui du TS U-KIDARE.
- 3) Mettez le MEN et veillez à ce que la partie postérieure de la tête soit bien tenue par le MEN-BUTON. Un bon MEN doit être efficace dans sa protection frontale comme dans sa protection occipitale pour les cas de chute arrière.
- 4) Le MENDARE, doit déborder aux épaules d'environ 15 cm. Pour vérifier s'ils sont de longueur identiques, joindre les deux MENDARE.

B. Les KOTE

- Les KOTE de bonne qualité, même neufs, sont utilisables immédiatement sans aucun problème.
- Il faut veiller à ce que l'épaisseur du cuir d'UCHIGAWA soit bien uniforme.
- Les KOTE ne doivent être ni étroits ni trop grands afin de ne pas gêner les mouvements des doigts et afin de les préserver des chocs trop directs. En fait, les KOTE devront être juste un peu plus larges que vos mains.
- Pour les enfants ou les débutants, choisissez des KOTE mous, souple et à mousse peu épaisse. La couture qui correspond à l'articulation du poignet devra être bien souple.

Suite page 4

L'ARMURE de KENDO

- Quand et comment acheter une «bonne» armure? Suite.....

C. Le DO

- Le DO peut se composer de bambou ou de fibres de verre.
- Pour l'efficacité, les deux matières se valent tout à fait. Cependant, le DO en bambou bénéficie d'un plus grand prestige.
- La taille: le meilleur Do est celui qui dépasse de part et d'autre du tronc de 5 cm environ.
- De plus, de côté, il doit présenter une bonne courbe naturelle au MUNE et ceci jusqu'au bas.

D. Le TARE

- Le bon TARE doit être léger et fait de tissu plutôt peu épais.
- La longueur de l'OHTARE est d'environ 32 cm mais elle pourra augmenter un peu si la personne est grande.
- Le TARE devra être bien ajusté à la taille et ses OHTARE assureront une protection efficace en ne dépassant pas la largeur des hanches.
- Un bon TARE, même neuf, ne gênera jamais dans des positions comme SONKYO.

3) L'entretien de l'armure:

- La qualité de l'entretien influence beaucoup la durée de " vie " de votre armure.
- Surtout, ne jamais laisser une armure trop longtemps dans son sac. Celui-ci ne doit servir qu'au transport. Après chaque entraînement, l'armure doit être sortie du sac et placée dans un endroit bien aéré. Attention aux mites, aux rats, etc.

A) Entretien du MEN

- Il est primordial de chasser l'humidité intérieure du MEN :
- Après chaque entraînement, n'oubliez pas de bien essuyer l'intérieur du MEN (et surtout au niveau du menton) avec une serviette sèche. Puis bien sécher l'intérieur au séchoir.
- Ou bien, passer une serviette humide et tiède sur l'UCHIWA et à l'intérieur du MENGANE.
- Mettez ensuite votre MEN à sécher au soleil en veillant à le changer souvent de place afin de le sécher uniformément. Puis, placez-le à un endroit bien aéré (ne jamais le remettre dans le sac d'armure jusqu'à la prochaine utilisation).
- Pensez à broser soigneusement le MEN, de temps en temps.

B) Les KOTE

- La manière d'enlever les KOTE importe beaucoup et il paraît même qu'elle est révélatrice du niveau de pratique. En fait, il est recommandé d'enlever le KOTE par le HIJI et jamais par l'ATAMA pour ne pas l'abîmer.
- Tout comme le MEN, les KOTE doivent être placés dans un endroit aéré afin qu'ils puissent sécher.
- Après chaque entraînement, étirez le cuir correspondant à la paume de la main pour éviter qu'il ne se resserre trop.
- Puis écraser doucement le dessus du KOTE afin que le rembourrage ne se tasse pas.
- Enfin, un KOTE endommagé devra être réparé au plus tôt.

Suite et fin page 5

L'ARMURE de KENDO

L'entretien de l'armure: suite

C) Le DO

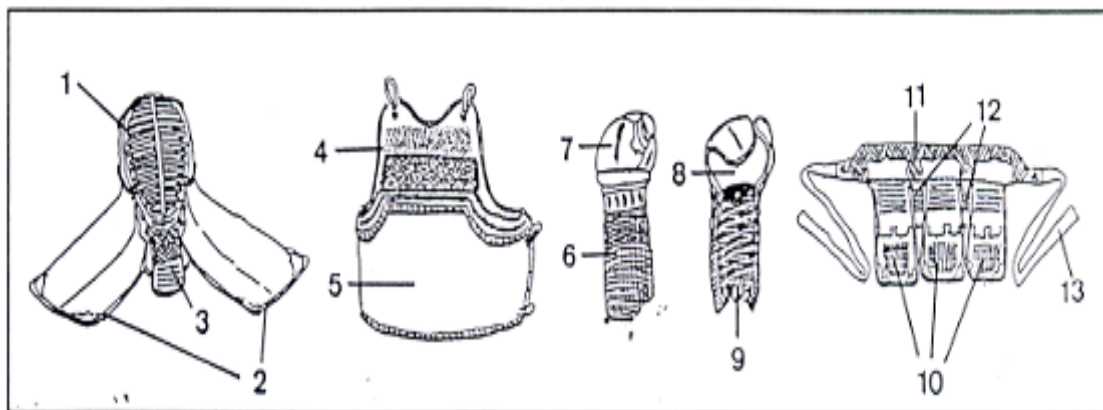
- Après l'entraînement, essuyez la partie interne du MUNE.
- Puis, passez une serviette humide et mettez votre DO à sécher.
- Quelques fois, brossez la partie externe du MUNE.
- L'entretien du TAIKO se fait en passant un chiffon doux régulièrement. De temps en temps , le nettoyer à l'aide d'une serviette humide.

D) Le TARE

- Les deux côtés du TARE devront être essuyés avec une serviette humide. Puis, exposez le TARE au soleil jusqu'à ce qu'il sèche. Tout comme pour le MEN, le TARE devra être bro s- sé de temps en temps.
- Parfois, pensez à repasser les HIMO.

Grâce à ces gestes simples et rapides, votre armure sera m éconnaissable et presque inusable.

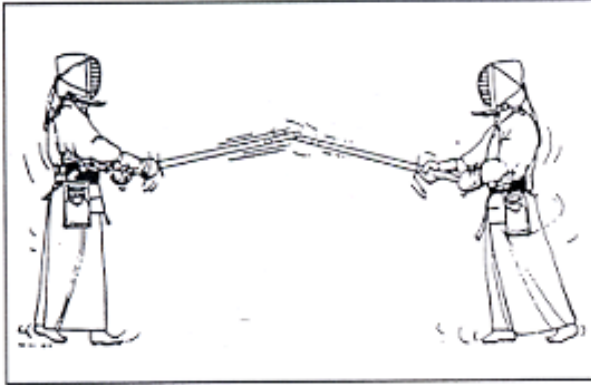
Le KENDO-GU (matériel de KENDO)



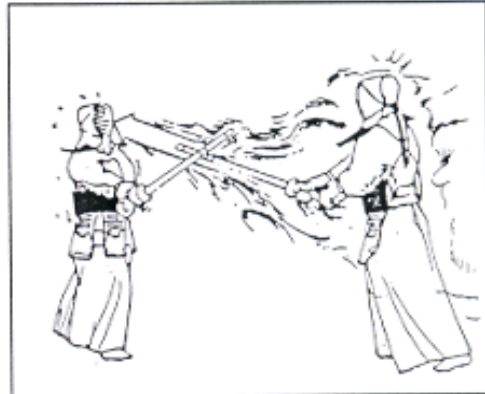
MEN : 1, Mengane / 2, Mendare / 3, Tsukidare. DO : 4, Domune / 5, Taiko.
 KOTE : 6, Kotezutsu / 7, Kotegasila / 8, Uchigawa / 9, Kotehimo.
 TARE : 10, Ohdare / 11, Tareobi / 12, Shotare / 13, Koshihimo.

Les Attaques de KENDO

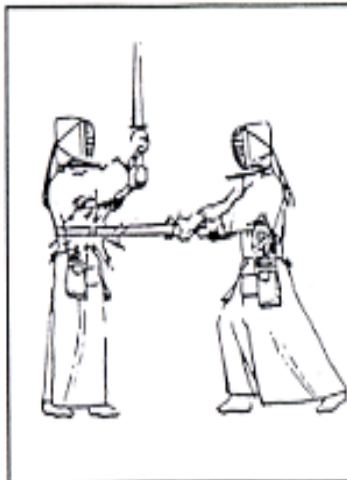
La bataille dans la distance d'ISSOKU-ITTO



SEME (menace) par l'esprit et par le SHINAI



L'attaque de DO



L'attaque de MEN



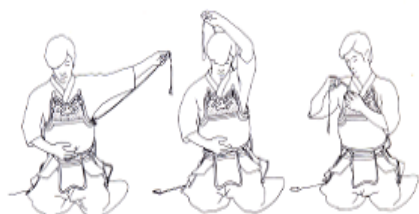
L'attaque de KOTE



ARBITRAGE

1 Arbitre central	Shushin (dirige le combat)	Sanction pour acte défendu	Hansoku
Et 2 Arbitres latéraux	Fukushin (assistant)	2 Chui	1 Hansoku
Victoire après 2 ippon marqués	Shobu ari	Sortie de l'aire de combat	Jogai = 1 Hansoku
Victoire après 1 Ippon marqué	Ippon gachi shobu ari	Laisser tomber son shinai	Shinai hanashi= 1 Hansoku
Match nul	Hiki wake	2 Hansoku	1 Ippon (pour l'adversaire)
Prolongation	Encho	Victoire par forfait de l'adversaire	Fusen gashi shobu ari
Avertissement	Chui		

Comment mettre l'armure



Le Bogu



Le tenugui



Le Men



Les Koté

La Compétition de Kendo

La règle de compétition

La compétition **shiai** telle qu'elle apparaît dans les championnats se déroule selon la règle internationale dite: «Victoire décidée en trois points» **sambon shobu**, c'est-à-dire que le nombre des points **ippon** marqués ne peut excéder trois.

La victoire se décide donc ainsi avant la fin du temps réglementaire de combat, 5 ou 4 minutes;

-à la fin du temps réglementaire du combat un des deux combattants a marqué deux points, le perdant peut avoir marqué un ou zéro point;

-un combattant a marqué un point l'autre zéro.

Le match nul **hikiwake** est donné lorsqu'à la fin réglementaire du temps du combat les adversaires sont à égalité; zéro à zéro, ou un point à un point.

Lorsque le match nul n'est pas possible et qu'il faut un vainqueur on fait autant de prolongations **encho** nécessaires pour que l'un des combattants marque un seul point qui arrête le combat et lui donne la victoire.

Le déroulement de la compétition

La surface de compétition **shiai-jo** est un quadrilatère de 9 à 11 mètres de côté sur laquelle se placent trois arbitres **shinpan** tenant en mains un drapeau rouge et un drapeau blanc. L'arbitre principal **shushin** dirigera de la voix le combat, les deux arbitres assistants **fukushin** l'assisteront et feront connaître leur jugement au moyen des drapeaux. Les deux combattants, un ruban rouge et un ruban blanc placés respectivement dans le dos, pénètrent dans le **shiai-jo** et vont se saluer au centre dans la position basse **sonkyo**.

Au commandement **hajime** de l'arbitre **shushin** le combat débute, il s'interrompt (pour une raison ou pour une autre) au commandement de **yame**.

Lorsque l'un des arbitres juge qu'une action d'un combattant est valable pour l'attribution d'un **ippon** il lève le drapeau correspondant à celui qui a marqué; les deux autres arbitres doivent faire connaître immédiatement leur jugement: accord – ils lèvent le même drapeau et désaccord – ils croisent vivement les deux drapeaux en bas devant eux ou bien ils lèvent l'autre drapeau. Le **shushin** applique la loi de la majorité de deux sur trois et donne un point au combattant qui a deux drapeaux levés pour lui.

Reprise pour la saison 99/2000

Centre Julien à Marseille le lundi 13 septembre.

Rappel des horaires:

Lundi et Jeudi de 20h à 21h 30

Enfants: Vendredi de 18h15 à 19h30

Dojo de Puyricard le mardi 17 août.

Rappel des horaires:

Mardi de 18h 30 à 20h

Samedi de 11h 30 à 13h

La Bourse de l'occasion

A VENDRE:

- Une paire de Koté (petite taille) 400 f
- Un Hakama blanc 250 f
- Un Keikogi bleu 150 f

Renseignements: Alain

Bibliographie

MIYAMOTO MUSASHI – Maître de sabre japonais du 17^{ème} siècle – L'Homme et l'Oeuvre – Mythe et Réalité (Édition des Iris).

Examens Adultes et Enfants:

Encore une réussite à l'examen qui a eu lieu au cours du stage de Lourdes en avril 99.

Félicitations pour son Nidan à **Laurent Chanoux**.

Voici également les résultats de l'examen qui a eu lieu à Puyricard au cours du stage de fin de saison. Félicitations à tous.

Adultes:

Michel AUBERT et Marc-Olivier SOUDER 1er Kyu
Damien BIANCO 5ème Kyu

Enfants:

François CERCELET 2ème KYU
Naim ARNAUD et Marie FOLTZER 3ème Kyu
Arthur DEGUITRE 4ème Kyu
Benjamin RICHIR et Lucas PALEN 5ème Kyu